

## Czas na rolki – uważaj na kontuzje!

Z każdym rokiem rolki zyskują coraz większą popularność. Oferują one możliwość ogólnorozwojowego treningu na świeżym powietrzu w połączeniu z rekreacją i łatwą dostępnością dla większości użytkowników. Trening na rolkach to doskonałe cardio, które wzmacnia serce i układ krążenia. Pomaga w budowaniu siły mięśniowej, zwłaszcza kończyn dolnych, i kształtowaniu sylwetki. Jazda na rolkach pozwala także na oderwanie się od codziennych zmartwień – ruch na świeżym powietrzu poprawia samopoczucie i zmniejsza poziom stresu.

„Jak w każdym sporcie, tak i w przypadku jazdy na rolkach będą zdarzały się upadki i kontuzje” – przestrzega Jakub Sobczyk, lekarz w trakcie specjalizacji z ortopedii i traumatologii narządu ruchu w Szpitalu Carolina, i dodaje:

„**Oprócz zakupu wymarzonego modelu rolek warto pamiętać o rekomendowanych ochroniaczach tj. kask, ochraniacze na nadgarstki, kolana oraz łokcie.** Według statystyk można by zapobiec ponad 90% urazów rolkarskich, stosując jedynie te proste zabezpieczenia. Tymczasem ponad 2/3 użytkowników jeździ na rolkach bez żadnej formy ochrony. Średnio zaawansowany rolkarz potrafi z łatwością osiągnąć prędkość nawet 30 km/h – co w przypadku upadku może doprowadzić do wysokoenergetycznych urazów”.

### Jazda na rolkach – najczęstsze kontuzje

**Najczęstszymi urazami, których doznajemy podczas jazdy na rolkach, są kontuzje kończyny górnej i stanowią one ponad 70% wszystkich urazów.** W przeważającej części obrażeń, z jakimi zgłaszamy się na SOR po upadku na rolkach, są złamania. Urazy więzadeł, mięśni czy innych tkanek miękkich obejmują niecałe 30%.

„Okolicą najbardziej narażoną na kontuzje podczas upadku na rolkach są bez wątpienia nadgarstki. Urazy nadgarstka stanowią około 40% wszystkich obrażeń u wielbicieli rolek zgłaszających się na ostry dyżur ortopedyczny. Mogą to być zupełnie niegroźne przeciążenia lub skręcenia, jednak ponad połowa pacjentów doświadczy złamania lub zwichnięcia, co może wiązać się nawet z koniecznością leczenia operacyjnego” – wyjaśnia lek. Jakub Sobczyk.

**Drugim najbardziej narażonym na uszkodzenie stawem jest staw łokciowy.**

„Urazy stawu skokowego, będąc na trzecim miejscu w statystyce, stanowią jedynie 10% spośród wszystkich urazów doznanych podczas jazdy na rolkach. Niska częstość złamań czy skręceń w obrębie tego stawu wynika z prostego faktu – nasz kontakt z podłożem w trakcie jazdy na rolkach jest ograniczony do powierzchni kontaktu kółek. Aby doszło do uszkodzenia w obrębie stawu skokowego, konieczne jest ustabilizowanie stopy na podłożu tak, aby siła upadku czy rotacji wyładowała się w stawie skokowym. Podczas jazdy na rolkach, właściwie każda utrata równowagi równa się utracie kontaktu stóp z podłożem. Co więcej, rolki jak i łyżwy są specjalnie wzmacniane w rejonie stawu skokowego, by umożliwić efektywne przekazywanie energii nóg na kółka, dając możliwość nabierania prędkości oraz kontroli naszej jazdy” – dodaje dr n. med. Przemysław Krakowski, specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu w Szpitalu Carolina.

## Jak zapobiec urazom w trakcie jazdy na rolkach?

„W trakcie upadania odruchem jest ratowanie się poprzez podparcie na nadgarstkach – jest to błędny odruch” – alarmuje dr n. med. Przemysław Krakowski – „cała siła naszego upadku jest wyładowywana na małej powierzchni, jakim jest nadgarstek i może dojść do złamania lub uszkodzenia jego więzadeł. **Kiedy czujemy, że tracimy równowagę, najważniejsze jest zmniejszenie i rozproszenie siły na jak największej powierzchni.** Aby tego dokonać, powinniśmy w miarę możliwości obniżyć środek ciężkości, jednocześnie, aby nie wyładowywać całej energii na nadgarstkach, powinniśmy wyciągnąć ręce przed siebie i starać się położyć na bok. W ten sposób unikniemy kumulacji energii na małej powierzchni. Kładąc się na boku na asfalcie czy betonie, możemy doznać otarć skóry i zranień, dlatego oprócz ochraniaczy i kasku, ważny jest również odpowiedni ubiór”.

## Ból kręgosłupa po jeździe na rolkach

„Niestety jest to dość częste zjawisko, zwłaszcza wśród osób rozpoczynających swoją przygodę z rolkami” – zauważa dr n. med. Przemysław Krakowski.

Przyczyn jest kilka, m.in.:

- słabe mięśnie stabilizujące kręgosłup,
- nieprawidłowa postawa podczas jazdy,
- słaba amortyzacja kończyn dolnych w trakcie aktywności.

Tak jak do każdej dyscypliny sportowej powinniśmy podchodzić z rozsądkiem i umiarem. Jeżeli nigdy, bądź bardzo długo nie jeździliśmy na rolkach, nie powinniśmy w pierwszym okresie wybierać się na długie przejażdżki. **Częstsze pokonywanie mniejszych dystansów pozwoli naszemu organizmowi na stopniowe rozwijanie odpowiedniej muskulatury, umożliwiającej stabilizację kręgosłupa.**

Kolejnym problemem wśród początkujących rolkarzy jest zbyt mała amortyzacja w trakcie jazdy. **Nasze stawy skokowe, kolanowe oraz biodra powinny być lekko zgięte w trakcie całego ruchu.** Dzięki temu mamy możliwość tłumienia drgań na poziomie nóg, bez przekazywania tych niechcianych wyładowań do kręgosłupa. **Lekko ugięte nogi ułatwiają też złapanie równowagi poprzez obniżenie środka ciężkości.** To prowadzi do zmniejszonych nagłych wychyleń kręgosłupa podczas jazdy, kiedy próbujemy np. złapać równowagę. Każde nagłe szarpnięcie kręgosłupa jest mikrourazem, który skumulowany może doprowadzić do rozwoju dolegliwości bólowych.

„Przez lata mamy wpajane – siedź prosto, nie garb się, trzymaj plecy prosto. Te sformułowania trzeba wyrzucić do kosza, jeżeli mówimy o jeździe na rolkach. Prosty kręgosłup ma bardzo ograniczoną możliwość amortyzacji, lekkie wychylenie do przodu oraz wygięcie pleców w łuk po pierwsze stabilizuje nam cały tułów w trakcie jazdy, a po drugie umożliwia efektywniejszą absorpcję drgań generowanych przez rolki” – dodaje doktor Krakowski.

Kiedy jednak mimo wszystko rozwiną się u nas dolegliwości bólowe kręgosłupa, powinniśmy skonsultować je ze specjalistą, żeby uzyskać wskazówki, jak sobie z tym problemem poradzić, jak prowadzić trening wzmacniający i stabilizacyjny, a czasami, żeby wykluczyć inne poważniejsze schorzenia.

„Rolki to świetny sport, który pozwala nam zrelaksować się, a jednocześnie zadbać o niezbędny dla naszego organizmu ruch i wysiłek. Jednak wybierając tę formę rekreacji zawsze powinniśmy pamiętać o ochraniaczach. Jest to nasz jedyny system bezpieczeństwa, który w przypadku niefortunnego zdarzenia

przejmie na siebie większość energii i uchroni nas przed poważnymi skutkami upadku” – podsumowuje lek. Jakub Sobczyk.

### Informacje o ekspertach

- **dr n. med. Przemysław Krakowski** – specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu, Kierownik Działu Nauki w Szpitalu Carolina. Uczestnik wielu konferencji oraz szkoleń zarówno w Polsce, jak i za granicą. Jest aktywnie zaangażowany w rozwój naukowy, co przejawia się współpracą naukową z Politechniką Lubelską w zakresie opracowywania oraz testowania nowatorskich urządzeń medycznych. W życiu codziennym jest aktywnym sportowcem, przez co rozumie konieczność szybkiego i skutecznego leczenia. Od 2004 r. posiada uprawnienia instruktora narciarskiego w stopniu PI, a od 2003 r. uprawnienia ratownika WOPR.
- **lek. Jakub Sobczyk** – lekarz w trakcie rezydentury z ortopedii i traumatologii narządu ruchu. Absolwent II Wydziału Lekarskiego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Zajmuje się leczeniem urazów sportowych oraz złamań w obrębie narządu ruchu. Główne obszary zainteresowań to staw kolanowy, bark, nadgarstek oraz staw skokowy. Od wielu lat prowadzi kursy i szkolenia dla studentów i lekarzy. Jest instruktorem w Centrum Edukacji Medycznej.

### Informacje o Szpitalu Carolina (dawna nazwa: Carolina Medical Center)

Szpital Carolina to pierwsza w Polsce prywatna placówka medyczna specjalizująca się w leczeniu i prewencji urazów układu mięśniowo-szkieletowego. Zatrudnia m.in. specjalistów ortopedii, neurochirurgii, chirurgii dziecięcej, reumatologii, neurologii i rehabilitacji. Zapewnia kompleksową opiekę medyczną – całodobowe ambulatorium urazowe, konsultacje specjalistyczne, diagnostykę obrazową i funkcjonalną, leczenie operacyjne i nieinwazyjne, rehabilitację, badania biomechaniczne, trening motoryczny.

Klinika ma bardzo duże doświadczenie w medycynie sportowej – wieloletni partner medyczny Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Polskiego Baletu Narodowego. Placówka została także wybrana przez Europejską Unię Piłkarską (UEFA) do sprawowania opieki medycznej nad uczestnikami UEFA EURO 2012, a Międzynarodowa Federacja Piłkarska wyróżniła ją tytułem FIFA Medical Centre of Excellence.

Szpital Carolina jest częścią Grupy LUX MED – lidera rynku prywatnych usług medycznych w Polsce.

Więcej informacji o Szpitalu Carolina można znaleźć na [carolina.pl](http://carolina.pl).